

第3 身体活動の必要性

1 健康づくりのための身体活動基準 2013

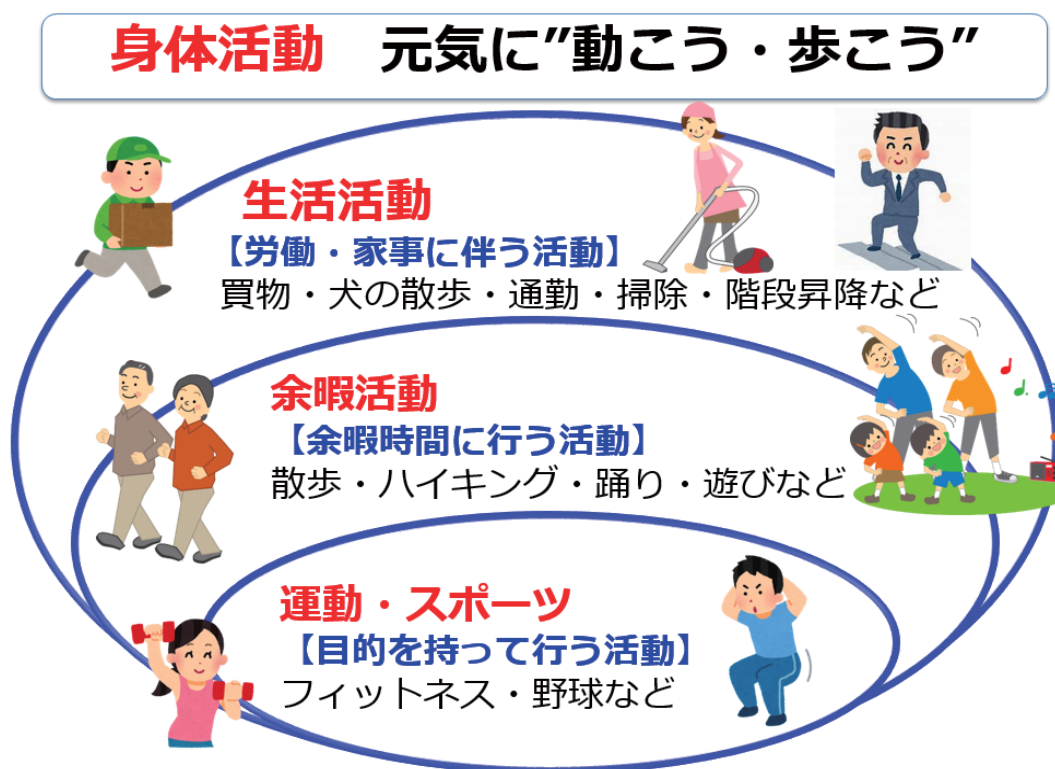
厚生労働省が平成25年度から推進している健康日本21（第二次）の取り組みの一環として、平成18年に策定された「健康づくりのための運動基準2006」を改定した「健康づくりのための身体活動基準2013」（以下、「身体活動基準」）が作成されました。改定後の身体活動基準では、高齢者のための基準も設け、「ライフステージに応じた健康づくり」と「生活習慣病の重症化予防」「運動だけではなく、生活上での身体活動の重要性に着目」した内容となっています。

また、安全対策として、運動指導の可否の判断や、安全に身体活動に取り組むための注意、運動指導を実施する際の注意なども掲載されています。

2 身体活動の考え方

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての活動を指します。それは、日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力の維持向上を目的とし、計画的・継続的に実施される「余暇活動」「運動」に分けられます。

健康の維持・増進には「運動」が重要であるといわれていますが、「運動」をするには時間・場所・指導者等の条件をクリアしないと実行が難しく、実施することが重要だと分かっていてもできないという実状もあります。そこで、身体活動基準では、『身体活動量』を増やすことを推奨し、「生活活動」の重要性にも言及し、その基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けのガイドライン「アクティブガイド」が示されています。



3 健康づくりにおける身体活動の意義

日常の『身体活動量』を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム、認知症等）をきたすリスクを下げるすることができます。加えて、「運動習慣」をもつことで、これらの疾病等に対する予防効果をさらに高めることが期待できます。

特に、高齢者においては、積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減させ自立した生活を長く送ることができます。

身体活動（生活活動・運動）に取り組むことで得られる効果は、将来的な疾病予防だけではなく、日常生活の中で気分転換やストレス解消につながることで、いわゆるメンタルヘルス不調の一次予防として有効であるといわれています。

ストレッチングや筋力トレーニングによって腰痛や膝痛が改善する可能性が高まること、中強度の運動によって風邪（上気道感染症）に罹患しにくくなること、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まる等の効果が得られます。

身体活動は、健康づくりに欠かすことができない生活習慣であり、栄養・食生活や休養・睡眠、こころの健康等、他の様々な分野とともに、その改善に向けた取組を推進することが重要です。

4 生活習慣病と身体活動

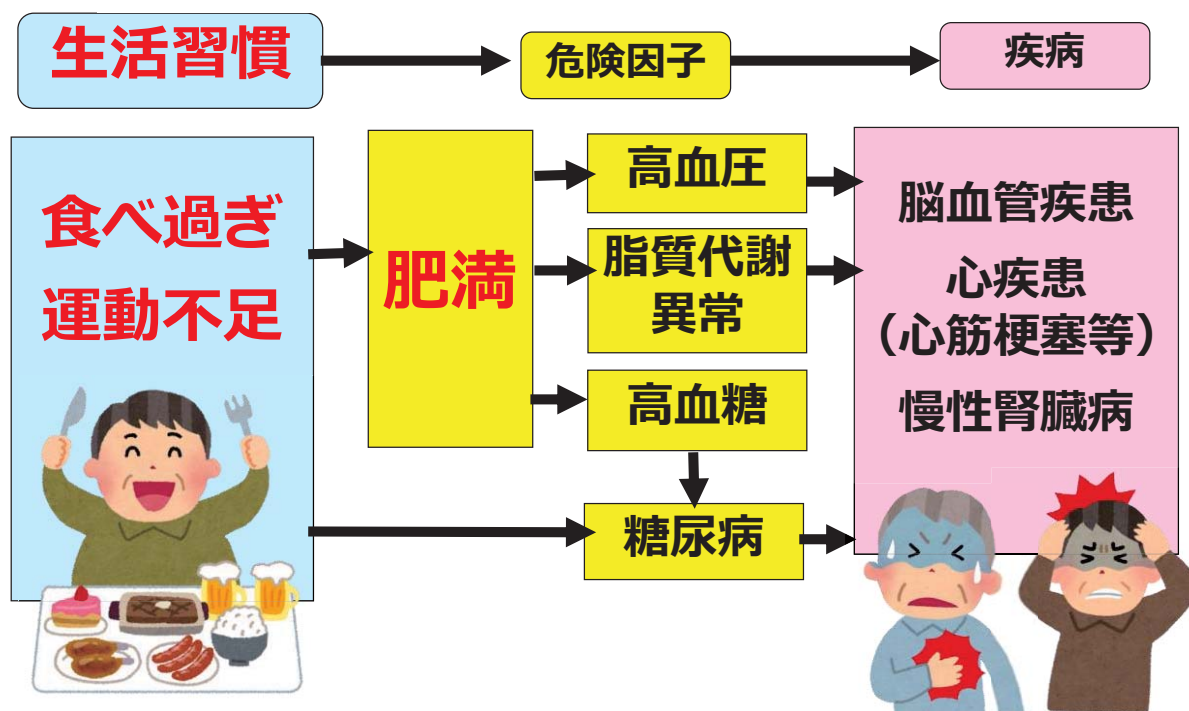
不適切な食生活や身体活動不足等によって内臓脂肪が蓄積し、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の複数の生活習慣病を合併すると、全身の血管の動脈硬化が徐々に進展し、重症化した結果として脳梗塞、心筋梗塞、透析を要する腎症等に至るリスクが高まることが指摘されています。このような状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といい、生活習慣病の発症予防・重症化予防の観点から、地域や職域における特定健康診査・特定保健指導を含む保健事業において重視されています。

身体活動量の増加や習慣的な有酸素性運動により、エネルギー消費量が増加し、内臓脂肪と皮下脂肪がエネルギー源として利用され、腹囲や体重が減少し、メタボリックシンドロームの改善に有効です。

また、身体活動は、骨格筋のインスリン抵抗性を改善し、血糖値を低下させ、血管内皮機能、血流調節、動脈伸展性等を改善し、降圧効果が得られ、糖尿病、高血圧が進展するリスクを低減できる可能性があります。さらに、骨格筋のリポプロテインリパーゼ（LPL）活性が増大し、トリグリセリド（血中カイロミクロン、VLDL 及びそれらのレムナントに多く含まれる）の分解を促進することによって、HDL コレステロールが増加することから、脂質代謝異常の予防及び改善にも有効といわれています。

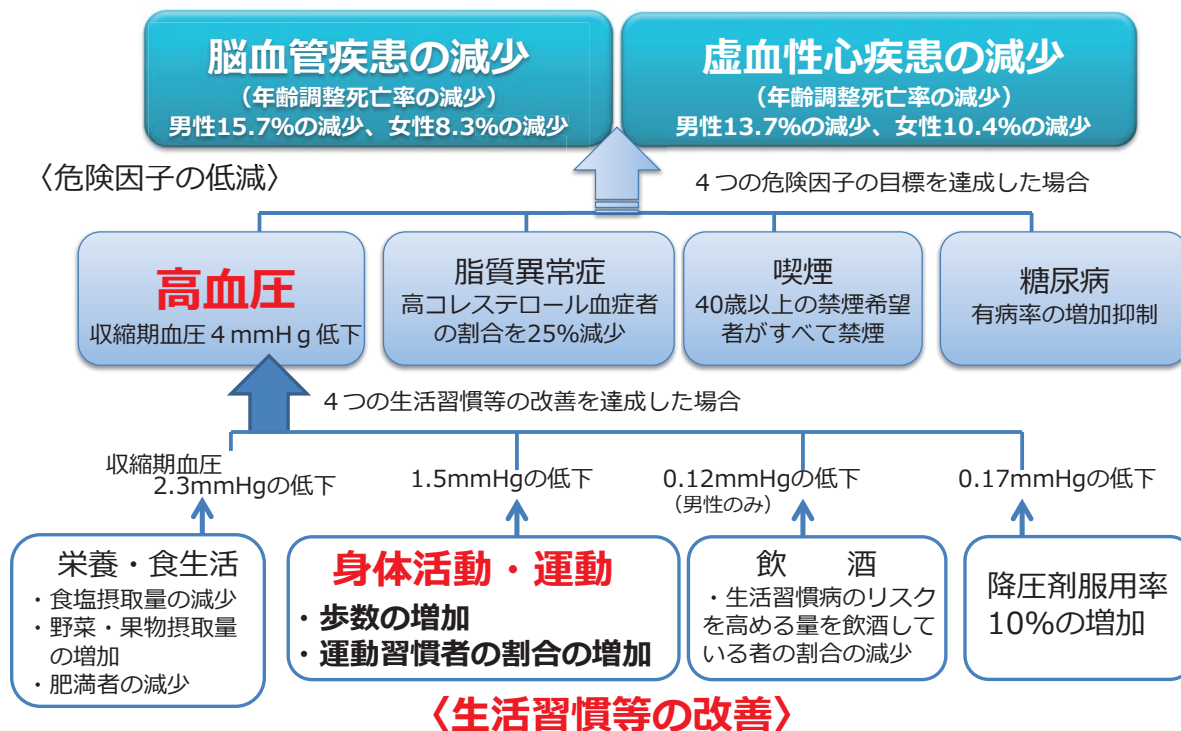
その他、身体活動の増加によって、虚血性心疾患、脳梗塞、悪性新生物（乳がんや大腸がん等）のリスクを低減できる可能性が示されており、これらの疾病の予防のためには、適切な身体活動を継続することが望ましいとされています。

食べ過ぎと運動不足の状態が続くと 「肥満」さらに、生活習慣病も悪化へ！



●循環器疾患の目標設定の考え方

〈循環器疾患の予防〉



資料：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

5 安全に身体活動を実践するための留意事項

身体活動（生活活動・余暇活動・運動）は、その取り組み方が適切でなかった場合、様々な傷害を発生したり疾病を発症したりする可能性があります。なかでも生活習慣病患者等が身体活動に取り組む場合は、健康な人と比較して整形外科的傷害や心血管事故に遭遇するリスクが高いため、その予防に留意する必要があります。

具体的には、リスクについて対象者に十分な説明を行い、セルフチェックによる体調自己管理の必要性を対象者が十分に理解した上で、対象者の生活上の背景も十分にも考慮し、身体活動に取り組むことが重要です。

【身体活動（生活活動・余暇活動・運動）実施上の留意事項】

項 目	
1 服装や靴の選択	・暑さや寒さは、熱中症に代表される身体活動に伴う事故の要因となるため、温度を調節しやすい服装が適している ・動きにくい服装は、転倒を回避しにくいいため適切でない ・膝痛や腰痛等を予防するためには、緩衝機能に優れ、身体活動に適した靴を履くことが望ましい
2 活動前後の準備・整理運動の実施	・身体活動の特性、傷害・事故の発生の特徴や対象者の特性を考慮して十分に計画された準備運動を行い、運動による傷害（外傷と慢性的な運動器障害を含む）や心血管事故等の発生を予防する ・整理運動は、疲労を軽減し、蓄積を防ぐ効果等がある
3 活動の種類・種目強度の選択	・身体活動の内容は、血圧上昇が小さく、エネルギー消費量が大きく、かつ傷害や事故の危険性が低い有酸素性運動が望ましい ・運動器の機能向上等を目的とする場合は、筋や骨により強い抵抗や刺激を与えるようなストレッチや筋力トレーニング等を組み合わせることが望ましい ・強度の決定には、「楽である」又は「ややきつい」と感じる程度の強さが適切であり、「きつい」と感じる強度は避けた方がよい
4 正しいフォームで実践	・身体活動は正しいフォームで実践しないと、思わぬ傷害や事故を引き起こす場合がある ・基本的な正しいフォームを身につけ、留意点を確認して行う
5 足腰に痛み等がある場合の配慮	・足腰に痛みのある場合は、痛みのある動きはしない ・痛みのある場合は、医師の診察を受け、必要な治療を行ってから身体活動を行う。
6 水分補給	・脱水症や熱中症を予防するために、こまめな水分補給が大切である。 ・身体活動を始める前、活動中、活動終了後等、身体活動に応じた水分補給のタイミングと量を考慮する ・水分補給は、のどが渇いたと感じる前に補給し、飲み物の糖分濃度に注意し、必要に応じて水で薄めて飲む ・飲み過ぎは消化器官に負担をかけるので、適時適量に心がける
7 身体活動開始前実施中の体調管理	・身体活動を行う対象者自身が自らの体調を運動開始前に確認して、自分の体調にあわせて活動を行う ・身体活動の実施中は、「無理をしない、異常と感じたら運動を中止し、周囲に助けを求める」を遵守し、指導者は参加者の様子や表情などをこまめに観察する